



范志红:我们对食用乳制品的益处了解得不全面

近日,多家权威机构联合发起的《2018年中国人奶商指数报告》(以下简称《报告》)在京发布。该《报告》首次提出“奶商”的概念,从“喝奶意识、喝奶知识和喝奶行为”三个维度,对中国人的喝奶现状进行了深入研究,引发行业高度关注。《报告》显示,2018年中国人奶商指数得分仅为60.6分,意味着国人的喝奶意识、喝奶知识和喝奶行为均处于低位,那么,国人对喝牛奶的认识如何?如何提升国人奶制品的消费量?不同年龄段如何选择奶制品?对此,中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红对这些问题进行专业解答。

了解得还不够全面

牛奶,是世界公认的营养饮品。然而,范志红教授指出,国人对牛奶的认知,除了知道它能够补充人体营养之外,对于食用奶类的益处了解还不够全面,比如,绝大多数老百姓并不知道,喝奶对于高血压、心脏病、糖尿

病等慢性病的好处,以及在预防肥胖方面的作用,因此他们在选择奶制品时,动力还不够。

范志红进一步举例说,对于高血压患者,他们需要更多的钾、钙、镁等矿物质,而奶制品不仅富含钙,它的钾含量其实也不算太低,适合于高血压患者食用。最近两年的多项研究也证明,奶制品摄入比较充足的时候,患中风的风险也会下降。因此,范志红建议,高血压人群、脑血栓等人群,应该积极地摄入奶类,尤其可以喝一些含糖量较低的酸奶。

而对于有预防肥胖需求的人群来说,选择用牛奶、酸奶来替代提供高热量、高卡路里的饼干、零食、薯片、蛋糕等零食,长胖的风险会减小,因为牛奶提供的综合营养价值要远远优于这些零食。

因而,从一定程度上,对于《2018年中国人奶商指数报告》所显示的从来不喝牛奶的4%的人群而言,认识不到奶的益处或许是其不喝牛奶的重要原因。

多样化的食用方式是关键

中国的乳制品消费习惯,决定了大部分人喜欢用“喝”而不是“吃”的方式食用牛奶。而在国外,牛奶被做成奶酪等食品,人们不仅“喝”也“吃”牛奶。那么,按照国人的饮食习惯,如何提高奶制品的消费量?

范志红表示,人们完全可以按照他们的体质状况和他们的口味喜好来选择自己容易接受、容易操作的奶制品,而不是仅仅是喝牛奶。比如,部分成年人喝牛奶感觉到肚子不太舒服,可以考虑喝酸奶,也可以考虑喝羊奶;还可以把奶类纳入到其他食品当中,比如早餐时把牛奶放在燕麦粥里边,也可以考虑把牛奶放到馒头、饼、面包里边,这样做出来的面食香味、色泽、口感都会更好。

此外,对于中老年人而言,并不一定要选择牛奶,也可以考虑选择酸奶,因为酸奶经过乳酸菌的发酵能够更好消化吸收,对老年人肠胃也很友好,也

不容易出现乳糖不耐受的情况。而针对部分老年人认为酸奶凉、寒,会导致肚子不舒服,范志红指出,酸奶不一定要吃凉的,也可以捂热了再吃,或者说可以把它和一些热的食品搭配吃,甚至兑一些热的牛奶一起喝等等。通过多样化的方式食用牛奶,牛奶的消费量自然就多了。

如何正确喝奶?

比如,对于青少年、对于孕妇而言,应该如何喝奶,才能帮助身体更好地吸收?

范志红指出,发育期的青少年,因为长个长得快,骨骼的生长也需要大量的钙来支持,所以,如果家长希望孩子长得高一些,在青少年时期,应该适量地多摄入一些钙,包括每天增加半斤奶制品。

而孕妇则是非常适合喝牛奶,或者是其他的乳制品,而且比一般人更重要。因为孕妇在胎儿孕育过程当中,不仅要补充自己所需的钙,还需要提供

胎儿所需的钙。因此,孕妇应该比正常情况多喝一杯奶。一般国内外提倡孕妇和哺乳妈妈每天喝两杯牛奶,大概就是一斤左右的量。

对于更年轻的女性,范志红建议,应该和其他年龄的成年人一样坚持摄入足够多的钙,甚至还要适当地加量,但加量的话可以通过多种食物来加。同时,增加的奶量要用来替代那些不健康的食品,而不是主食或者蔬菜,否则不一定就很健康。此外,奶只是骨骼健康的贡献者之一,不能替代运动,也不提供其他足够的钾、镁等营养物质,还是需要吃足够的蔬菜类的食物和豆类的食物。

最后,范志红指出,奶类和鱼、蛋、蔬菜、粮食等食品一样,是我们健康膳食餐盘里的一部分,都可以给人体带来营养成分和保健成分,既不用夸大它,也不用贬低它,应该科学地认识其益处,科学地食用,在这方面,国人还需要更多的科普教育。

(中新网)

最新调查: 高达700种膳食补充剂含有害成分

据英国路透社10月13日报道,研究人员发现,700多种非处方膳食补充剂中含有有害物质,而这些有害物质均没有列于产品标签上。

这份发表在《美国医学会杂志》上的报告称,在所谓的天然产品中发现的这些有害成分,最有可能出现在以减肥、增肌和增强男性性欲为卖点的膳食补充剂中。

研究数据来自美国食品和药物管理局。研究领导人马胡尔·库马尔(Madhur Kumar)来自美国加利福尼亚州萨克拉门托的加州公共卫生局,库马尔和他的研究团队2007年至2016年期间,在数据库中发现了776种受污染的补充剂。

研究发起人还提到了2015年发表

在《新英格兰医学杂志》上的一项研究。该研究发现,每年有23000例急诊和2000例住院治疗使用了膳食补充剂。

在目前的研究中,45.5%的被污染产品用于性增强剂,40.9%用于减肥,11.9%用于增肌。这些产品分别含有伟哥中的活性成分西地那非、梅里迪亚的活性成分西布曲明(梅里迪亚是一种可能导致中风或其他心血管疾病而下架的减肥药)以及合成代谢类固醇或类固醇类物质等。

路易斯·亚伦博士(Louis Aronne)是纽约市威尔康奈尔医学综合体体重控制中心的主任,也是新陈代谢研究教授。他表示:“这种情况屡见不鲜,没有证据表明非处方产品对减肥有效,而那些有效的产品似乎有很高的风险,食药管理

局称其为‘掺假’。”

亚伦博士表示,这些“掺假”补充剂的另一个危害是,“它们可能含有许多不同的药物成分,它们的作用类似,加起来会产生药理作用。不幸的是,人们认为这些成分是有效的,没有副作用。”

亚伦表示,受污染的补充剂很难进行监管,因为它们常通过互联网进行销售。亚隆说,加州研究人员的报告“只是冰山一角”。问题的很大一部分在于,美国法律允许公司在产品标签上“畅所欲言,除非食药管理局和联邦贸易委员会禁止。而在加拿大,标签上的内容必须通过加拿大卫生部门的批准。

(人民网)

吃饭,太多太少都伤胃

□武汉市中心医院主治医师刘佳妮

国庆期间,89岁的周爷爷一家团圆,周爷爷开心,晚餐就多吃了点,饭后又吃了个苹果。半小时后他开始恶心呕吐、肚子痛,再也吃不下东西。过了两天症状依然没有缓解,家人连忙将周爷爷送到了武汉市中心医院的综合科。

腹部CT显示周爷爷的胃里还有大量内容物,被诊断为急性胃扩张,上了胃管,进行了胃肠减压,好几天才缓过劲来。饮食过量是引起急性胃扩张的最常见病因,某些手术后并发症、暴饮暴食、长期仰卧的患者及身体衰弱的老年人容易患病。短时间内大量进食会使胃突然过度充盈,胃壁肌肉受到过度牵拉,导致胃肠出现反射性麻痹,食物积聚于胃内,致使胃持续扩大。胃扩大后,胃黏膜表面积剧增,胃壁受压,血循环受阻,加之食物的发酵引起胃黏膜炎症,使胃黏膜有大量液体渗出。建议老年人平日低盐低脂饮食,忌暴饮暴食。

无独有偶,25岁的孙小姐最近也因为胃“罢工”进了医院。同事介绍她使用“过午不食减肥法”。一周下来,孙小姐头晕心悸,后因突发腹痛住进了医院,经胃镜检查显示为胃溃疡。进食过少,特别是午餐后不再进食,会使身体一天有近一半的时间处于空腹状态,食物被消化完以后,胃分泌的消化液就会腐蚀胃壁,损伤胃黏膜,诱发溃疡,甚至会引起消化道大出血。

总而言之,三餐要均衡搭配,进食过多过少都伤胃。

营养厨房

红参莲子猪肚汤

秋天正处于“阳消阴长”的过渡阶段,加上昼热夜凉、气候寒热多变,应注意健脾补虚。可试煲“红参莲子猪肚汤”,为秋凉后扶正补虚的佳品。

取猪肚1个、猪胰脏1条、莲子100克、红参片5克、陈皮3克、香菇6朵。先将猪肚用生粉、花生油处理,清洗干净;猪胰脏洗净,切块;莲子去心;陈皮用水泡软,切丝;香菇浸泡1小时,清洗干净。然后将猪胰脏、红参、莲子、香菇、

陈皮装进猪肚内,用竹签将切口封紧,置于砂锅内,加入清水2升、白酒少许,小火煮一个半小时,取出猪肚切块,一同倒回汤中煮沸,调味即可。

本汤选用性味甘温,擅长补虚损、健脾胃的猪肚和益肺止咳、健脾止痢、通乳润燥的猪胰脏为主料。莲子素有“脾果”美称,善于补脾止泻、止带、益肾涩精、养心安神,人参能大补元气、复脉固脱、补脾益肺、生津养血、安神

益智,香菇扶正补虚、健脾开胃、化痰理气、祛风解毒。再佐以陈皮,既健脾理气、燥湿化痰,又能去除肉的腥臊味,使补而不腻滞。诸物合用,有良好的补脾益肺、开胃增食、养血生津、益肾涩精等作用,适宜一般人群食用。本方也可用于虚劳羸瘦、心悸失眠、肺癆咳嗽、脾虚食少、小儿疳积、津伤口渴、内热消渴、脾虚泄泻、水肿脚气等证的辅助治疗。